



Ongizatea da *Deba*

Ekainak 25-26 | Foruen Plaza, Deba

Ongizatearen Plaza

Ongizatea ondo bizitzea da: zu, zure familia eta zure komunitatea. Aberastasuna sortzea eta partekatzea da, ingurune berde batean bizitzea eta zaindua sentitzea, **inor atzean utzi gabe**. Lana familia-bizitzarekin bateragarri egitea da, berdintasunean bizitzea. Lagunen artean zahartzea, bizi-kalitatea eta osasuna zaintzea. **Ondo egotea eta ondo sentitzea.**

Adin tarte guztientzako **tailerrak, talde dinamikak, hitzaldiak eta solasak** antolatuko ditu Gipuzkoako Foru Aldundiak DEBAko ONGIZATEAREN PLAZAn, ekainaren 25 eta 26an Foruen Plazan.

Zatoz eta egin bat Gipuzkoa justuagoa eta ongizate handiagokoa eraikitzeko.

OSTEGUNA - EKAINAK 25

10:00-11:30

EUS - ES

osasuntsu zahartu

Adinberriren eskutik, goizero ETBn egiten den programa berezia: Iñigo Vicens prestatzaile fisikoarekin **kirol saio irekia**; Naia Rosekin **estimulazio kognitiboko tailerra**, eta Raquel Rodriguez-ekin **mindfulness terapia**.

11:30-13:00

EUS - ES

autonomia eta prebentzioa zahartzaroan

Zaintzaren inguruko ikuspegi berriek autonomia, bizi-proiektua eta komunitate loturak jartzen dituzte erdigunean, pertsonak ahalik eta denbora gehienez bere etxean bizitzen jarrai dezan. Prebentzioaren garrantziaz ariko gara, eguneroko ohiturek, harreman sozialek eta komunitate sareek zahartzaro duin, aktibo eta autonomia sustatzen nola lagun dezaketen hausnartuz.

17:00-18:00

EUS - ES

hizkuntza, nortasuna eta ongizatea: Deban nola bizi dugu euskara?

Deban euskarak pertsonen nortasunean, komunitatean eta ongizatean duen eraginaz hausnartuko dugu. Euskaraz betidanik bizi direnek, heldutan ikasi dutenek eta kanpotik etorritako herritarrek beren esperientziak partekatuko dituzte, hizkuntzak eguneroko bizitzan duen garrantziaz eta elkar ulertzearen balioaz hitz egiteko.

18:00-19:00

EUS - ES

pantailen aroan, erabilera osasuntsua

Haurren ongizate emozionalean, sozialean zein fisikoan duten eraginagatik, mugikorren eta teknologia digitalen erabilera arduratsua eta osasungarria bultzatzeko saio dinamikoa Altxa Burua elkartearekin. Bereziki **gurasoei bideratutako saioa**.

OSTIRALA - EKAINAK 26

10:00-11:30

EUS - ES

elikadura jasangarria eta osasuntsua

Jakoba Errekondo agroekologian adituarekin solasaldi irekia. Paisajista, agronomoa eta agroekologian adituak, elikadura arduratsu eta jasangarriaren gakoak azalduko dizkigu. Honekin batera arituko dira Debako bi ekoizle: Doniene baserriko Mirian eta Nerea Arrizabalaga eta Beliosoro baserriko Juan Mari Etxabe.

11:30-13:00

EUS - ES

nahi ez den bakardadea

Aukeratzen ez den bakardadea ez da soilik adin tarte baten arazoa. Hirugarren adinean bezala gazteengan geroz eta eragin gehiago duen arazo bat da. Ados teatroak bakardadearen inguruan ekoiztutako hiru mikrodokumentalen eskutik, beste horrenbeste herritarren kasu erreal bezain gordinak gertutik ezagutuko ditugu. Dokumentaletako protagonistetako batek parte hartuko du ondorengo solasean.

17:30-18:30

EUS - ES

barreterapia tailerra

Barrearen eta umorearen bidez ongizate emozionala lantzeko tailer dinamikoa Idoia Torregarai umoregilearen eskutik. Ariketa praktiko eta parte-hartzaileen bitartez, estresa askatu, harremanak indartu eta egunerokoari ikuspegi positiboagoz aurre egiteko tresnak eskainiko dira.

18:30-19:30

EUS - ES

amaiera alaia eta txakoli dastaketa

Bi egun hauetan bizitako esperientziak partekatu eta komunitatea indartzeko amaiera irekia. Giro atsegina eta informalean, Telmo Iruretagoiena sommelierak, Getariako Txakolinaren inguruko azalpen-saioa eskainiko du. Ondoren, dastaketa egingo da Kanean Kantuz taldeak girotuta.



Bienestar es *Deba*

25-26 de junio | Plaza de los Fueros, Deba

Plaza del bienestar

Bienestar es vivir bien: tú, tu familia y tu comunidad. Es generar y repartir riqueza, vivir en un entorno verde y sentirse cuidado sin dejar a nadie atrás. Es conciliar trabajo y vida familiar, vivir en igualdad. Envejecer entre amigos, cuidar la calidad de vida y la salud.
Estar bien y sentirse bien.

Para profundizar en todo ello, la Diputación Foral de Gipuzkoa ha organizado **talleres, dinámicas de grupo, charlas y coloquios** para todos los públicos en la **PLAZA DEL BIENESTAR DE DEBA**, los días **25 y 26 de junio** en la Plaza de los Fueros.

Ven y súmate a construir una Gipuzkoa más justa y con mayor bienestar.

JUEVES - 25 DE JUNIO

10:00-11:30

EUS - ES

envejecimiento saludable

De la mano de Adinberri, **sesión abierta de ejercicio** con el preparador físico Iñigo Vicens; y a continuación, **terapia mindfulness** con Raquel Rodríguez y **taller de estimulación cognitiva** con Naia Ros.

11:30-13:00

EUS - ES

autonomía y prevención en la vejez

Las nuevas perspectivas sobre los cuidados ponen en el centro la autonomía, el proyecto de vida y los vínculos comunitarios, para que las personas puedan seguir viviendo en su hogar el mayor tiempo posible. Hablaremos sobre la importancia de la prevención, reflexionando sobre cómo los hábitos cotidianos, las relaciones sociales y las redes comunitarias pueden contribuir a un envejecimiento digno, activo y autónomo.

17:00-18:00

EUS - ES

idioma, identidad y bienestar: ¿cómo vivimos el euskera en Deba?

Reflexionaremos sobre el impacto que tiene el euskera en la identidad de las personas, en la comunidad y en el bienestar en Deba. Personas que han vivido siempre en euskera, quienes lo han aprendido en la edad adulta y vecinos y vecinas llegados de fuera compartirán sus experiencias para hablar sobre la importancia que tiene la lengua en la vida cotidiana y el valor del entendimiento mutuo.

18:00-19:00

EUS - ES

en la era de las pantallas, uso saludable

Sesión dinámica junto a la asociación Altza Burua para fomentar un uso responsable y saludable de los móviles y las tecnologías digitales, debido a su impacto en el bienestar emocional, social y físico de niños y niñas. Sesión especialmente dirigida a madres y padres.

VIERNES - 26 DE JUNIO

10:00-11:30

EUS - ES

alimentación sostenible y saludable

Conversación abierta con Jakoba Errekondo. Paisajista, agrónomo y especialista en agroecología, nos explicará las claves de una alimentación responsable y sostenible. Además, participarán dos productores de Deba para compartir sus experiencias: Mirian y Nerea Arizabalaga, del caseño Doniene, y Juan Mari Etxabe, del caseño Beliosoro.

11:30-13:00

EUS - ES

soledad no deseada

La soledad no elegida no es únicamente un problema de una determinada franja de edad. Es una realidad que cada vez tiene más impacto tanto en las personas mayores como en la juventud. Partiendo de tres microdocumentales producidos por Ados Teatroa sobre la soledad, conoceremos de cerca tres casos reales tan duros como reveladores. Una de las protagonistas de los documentales participará en el coloquio posterior.

17:30-18:30

EUS - ES

taller de risoterapia

Taller dinámico para trabajar el bienestar emocional a través de la risa y el humor, de la mano de la humorista Idoia Torregarai. Mediante ejercicios prácticos y participativos, se ofrecerán herramientas para liberar el estrés, fortalecer las relaciones y afrontar el día a día con una perspectiva más positiva.

18:30-19:30

EUS - ES

cierre festivo y cata de txakoli

Cierre abierto para compartir las experiencias de estos dos días y reforzar la comunidad. En un ambiente agradable e informal, el sommelier Telmo Iruetagoiena ofrecerá una sesión explicativa sobre el Txakoli de Getaria. A continuación, se realizará una cata acompañada por el grupo Kalean Kantuz.